



SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska
Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Trenuj Świadomie - podstawy bezpiecznego treningu i wzorce ruchowe

Numer usługi 2025/11/13/199305/3143826

📍 Goczałkowice-Zdrój / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 10.01.2026 do 11.01.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	1. Osoby początkujące, które chcą bezpiecznie zacząć trenować. 2. Osoby już trenujące, które chcą usystematyzować wiedzę, poprawić technikę i zrozumieć podstawy. 3. Osoby, które nie widzą efektów swoich dotychczasowych treningów. 4. Trenerzy personalni, Instruktorzy fitness oraz Fizjoterapeuci
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	09-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do roli animatora zdrowego stylu życia – lidera organizującego zajęcia ruchowe. Uczestnik nabeździe umiejętności metodycznego nauczania ćwiczeń, diagnozowania błędów i korygowania techniki podopiecznych. Szkolenie wyposaża w kompetencje do dbania o bezpieczeństwo grupy i profilaktykę urazów. Przygotowuje też do roli

edukatora „zielonych kompetencji”, promując aktywność w naturalnym środowisku z poszanowaniem zasad zrównoważonego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA:Charakteryzuje podstawowe zasady teorii biomechaniki ciała. Posiada świadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i środowisko	Definiuje pojęcie Taśmy anatomiczne i uzasadnia ich znaczenie w planowaniu treningu	Test teoretyczny
	Wymienia i charakteryzuje kluczowe elementy wpływające na regenerację (sen, odżywianie, aktywny odpoczynek)	Test teoretyczny
	Rozróżnia i charakteryzuje wzorce funkcjonalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje i uzasadnia cel i sekwencję elementów rozgrzewki dynamicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
UMIEJĘTNOŚCI:Wykonuje wzorce funkcjonalne z poprawną techniką. Rozpoznaje wzorce ruchowe i błędy w wykonywaniu ćwiczeń.	Demonstruje poprawny technicznie wzorzec przysiadu (np. Goblet Squat) z kontrolą głębokości i stabilizacji tułowia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje poprawną technikę stabilizacji podczas wykonywania ćwiczeń. Prawidłowo analizuje błędy i zapobiega kontuzjom	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera odpowiednie ćwiczenia do każdego z poznanych wzorców ruchowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Planuje i organizuje schemat treningowy (np. FBW) z uwzględnieniem poznanych zmiennych (serie, powtórzenia).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Stosuje świadomą i bezpieczną postawę podczas treningu. Przejawia postawę prozdrowotną i proekologiczną	Kontroluje i monitoruje swoje ciało, adekwatnie informując prowadzącego o odczuciach i potrzebach	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z przestrzeni treningowej i sprzętu (np. dba o porządek i bezpieczeństwo swoje i innych).Postawa promująca aktywny i zrównoważony styl życia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje się i współpracuje w grupie i z trenerami. Świadomie podejmuje decyzje dotyczące stylu życia i aktywności fizycznej	Zadaje precyzyjne pytania do trenera, używając terminologii poznanej na kursie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Współpracuje z innymi uczestnikami podczas wykonywania ćwiczeń grupowych (np. asystując, obserwując, udzielając informacji zwrotnej). Omawia strukturę jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, wyciszenie) z perspektywy prowadzącego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Test teoretyczny
WIEDZA: Charakteryzuje metodykę prowadzenia zajęć	Wymienia zasady skutecznego instruktażu (np. ustawienie względem grupy, jasność komunikatu, kolejność: pokaz-omówienie).	Test teoretyczny
WIEDZA: Zna zasady bezpieczeństwa grupy	Wymienia przeciwwskazania zdrowotne do udziału w zajęciach grupowych, o które animator musi zapytać przed startem	Test teoretyczny
DOŚWIADCZENIE: Instruowanie i pokaz (Demonstrowanie) wykonywania ćwiczeń	Przeprowadza wzorcowy pokaz ćwiczenia (np. martwy ciąg) z jednoczesnym omówieniem kluczowych punktów technicznych dla grupy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
DOŚWIADCZENIE: Organizuje przestrzeń	Rozstawia sprzęt i wyznacza strefy ćwiczeń w sposób zapewniający bezpieczny dystans między uczestnikami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera odpowiedni ciężar/przyrząd adekwatny do możliwości wskazanej osoby początkującej (skalowanie trudności).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Buduje autorytet animatora przez skuteczną komunikację	Utrzymuje kontakt wzrokowy z grupą i stosuje motywujący ton głosu podczas prowadzenia zajęć.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Udziela uczestnikowi informacji zwrotnej w sposób konstruktywny (metoda kanapki: pochwała - korekta - motywacja).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych, w formie stacjonarnej. Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia. Nie jest wymagana żadna wiedza oraz wcześniejsze doświadczenie od uczestnika. Program łączy wiedzę teoretyczną niezbędną dla animatora z intensywną praktyką instruktorską. Łączny czas usługi to 16 godzin zegarowych. Zajęcia teoretyczne 4h, zajęcia praktyczne 11,5h oraz walidacja na podstawie testu teoretycznego oraz obserwacji 0,5h

Moduł 1: Wprowadzenie i Fundamenty Treningu

- Czym jest świadomy trening? Różnice między treningiem siłowym, funkcjonalnym a rekreacją.
- Ustalanie celów treningowych (zdrowie, sylwetka, siła).
- **Rola Animatora Zdrowego Stylu Życia:** budowanie autorytetu lidera i motywowanie podopiecznych.
- Omówienie BHP na siłowni/w studiu **z perspektywy organizatora zajęć** (procedury bezpieczeństwa dla grupy).

Moduł 2: Rozgrzewka – Teoria i Praktyka

- Znaczenie rozgrzewki: przygotowanie układu nerwowego, krwionośnego i aparatu ruchu. Różnica między rozgrzewką ogólną a specyficzną.
- Praktyka: Budowanie uniwersalnego schematu rozgrzewki (mobilizacje dynamiczne, aktywacja "core", podnoszenie tętna).
- **Metodyka prowadzenia rozgrzewki:** warsztat wydawania komend, ustawienie instruktora względem grupy, nauka płynnego prowadzenia zajęć.

Moduł 3: Wzorce Ruchowe cz. 1 – Przysiad (Squat) i Wypad (Lunge)

- Teoria: Biomechanika przysiadu, rola mobilności stawu skokowego i bioder.
- Praktyka: Nauka i korekcja wzorca. Progresje i regresje (Goblet Squat, Air Squat).
- Teoria i Praktyka: Warianty wypadów (wykroki, zakroki, boczne) i ich rola w stabilizacji.
- **Warsztat Instruktorski:** diagnozowanie błędów technicznych u uczestników, metody werbalnej i manualnej korekty postawy w przysiadzie i wykroku.

Moduł 4: Wzorce Ruchowe cz. 2 – Hip Hinge (Martwy Ciąg) i Noszenie (Carry)

- Teoria: Kluczowa rola wzorca "zgięcia w biodrze" (Hip Hinge) dla zdrowia kręgosłupa.
- Praktyka: Nauka i korekcja RDL (Rumuński Martwy Ciąg) i klasycznego martwego ciągu.
- Praktyka: Rola stabilizacji centralnej ("core") we wzorcach noszenia (spacer farmera, noszenie walizkowe).
- **Bezpieczeństwo podopiecznych:** metodyka nauczania bezpiecznego podnoszenia ciężarów i asekuracji osób początkujących.

Moduł 5: Wzorce Ruchowe cz. 3 – Pchanie (Push) i Ciągnięcie (Pull)

- Teoria: Pchanie horyzontalne (pompek, wyciskanie) vs wertykalne (OHP). Praktyka: Skalowanie pompek, nauka poprawnej aktywacji łopatek.
- Teoria: Ciągnięcie horyzontalne (wiosłowanie) vs wertykalne (podciąganie). Praktyka: Nauka aktywacji mięśni grzbietu, warianty wiosłowania.
- **Aspekty dydaktyczne:** dobór odpowiedniego wariantu ćwiczenia do możliwości uczestnika zajęć (indywidualizacja w grupie).

Moduł 6: Planowanie Treningu i Regeneracja

- Jak ułożyć prosty i skuteczny plan treningowy (Full Body Workout, Split) **dla osoby początkującej**.
- Dobór ćwiczeń, serii, powtórzeń i czasu przerw – zasady programowania treningu.
- Błędy początkujących i jak ich unikać – rola edukacyjna trenera.
- Podstawy regeneracji: Rola snu, odżywiania i aktywnego odpoczynku. Sesja Q&A.
- **Kompetencje społeczne Animatora:** promowanie zdrowych nawyków i „zielonych kompetencji” (aktywność w zgodzie z naturą).

Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Blok 1: Moduł 1 (Wprowadzenie i Fundamenty) i Moduł 2 (Rozgrzewka - Teoria i Praktyka)	Dorota Białkowska	10-01-2026	10:00	13:30	03:30
2 z 7 Przerwa	Dorota Białkowska	10-01-2026	13:30	14:00	00:30
3 z 7 Blok 2: Moduł 3 (Wzorce Ruchowe cz. 1: Przysiad, Wypad) - Teoria i Intensywna Praktyka	Dorota Białkowska	10-01-2026	14:00	18:00	04:00
4 z 7 Blok 3: Moduł 4 (Wzorce Ruchowe cz. 2: Hip Hinge, Carry) i Moduł 5 (Wzorce Ruchowe cz. 3: Push, Pull)	Dorota Białkowska	11-01-2026	10:00	13:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 Przerwa	Dorota Białkowska	11-01-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 7 Blok 4: Moduł 6 (Planowanie Treningu i Regeneracja) i Powtórzenie Praktyczne	Dorota Białkowska	11-01-2026	13:30	17:30	04:00
7 z 7 Walidacja (Test praktyczny/Q&A)	-	11-01-2026	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Dorota Białkowska

Dorota Białkowska jest certyfikowanym trenerem personalnym i fizjoterapeutą z 14-letnim, nieprzerwanym stażem zawodowym (od 2011 roku, co spełnia wymóg PARP 5 lat). Jej praca łączy gruntowną wiedzę z zakresu fizjoterapii (kwalifikacje: Magister Fizjoterapii) oraz praktyczne doświadczenie trenerskie, co pozwala jej na unikalne podejście do ruchu.

Doświadczenie i Wiedza: Codziennie tworzy indywidualne plany treningowe oraz oferuje natychmiastowe wskazówki korekcyjne, bazując na praktycznej obserwacji biomechaniki i terapii manualnej („tym co czuję pod moimi rękami”). Jej specjalizacja obejmuje pomoc w wychodzeniu z kontuzji oraz eliminację chronicznych bólów poprzez świadome programowanie ruchu.

Pani Dorota dba o to, by jej metody i wiedza były aktualne na rok 2025. W oparciu o to bogate doświadczenie, na kursie "Trenuj Świadomie", przekazuje uczestnikom skondensowane wnioski z długoletniej pracy i nauki, zapewniając nową jakość ruchu i głębokie zrozumienie fundamentalnych wzorców.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Notatki / skrypt ze szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie stacjonarne. Wymagany jest wygodny strój sportowy oraz obuwie zmienne.

Adres

ul. Szkolna 75
43-230 Goczałkowice-Zdrój
woj. śląskie

Kontakt



Dorota Białkowska

E-mail d_bialkowska@op.pl

Telefon (+48) 781 060 409